

THOMAS R. BAECHLE • ROGER W. EARLE

KRAFT TRAINING

DAS HANDBUCH FÜR EINSTEIGER

MUSKELN AUFBAUEN
KRAFT STEIGERN
VERLETZUNGSFREI TRAINIEREN

riva

© des Titels »Krafttraining – Das Handbuch für Einsteiger« (ISBN 978-3-7423-1369-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Die Grundlagen des Krafttrainings	10
Ausrüstung und korrekte Anwendung	32
Techniken fürs Dehnen, Heben und Spotten	46
Übungsauswahl und Bestimmung der Trainingslasten	64
Übungen für die Brust	76
Übungen für den Rücken	98
Übungen für die Schultern	116
Übungen für die Oberarme	134
Übungen für die Beine	168
Übungen für den Core	196
Das erste Workout	216
Anwendung der Grundsätze der Programmgestaltung	226
Veränderung der Programmgestaltungsvariablen zur Maximierung der Ergebnisse	252
Die Gestaltung des eigenen Basisprogramms	266
Die Gestaltung eines sportspezifischen Trainingsprogramms	282
Die Gestaltung eines hochintensiven Intervalltrainingsprogramms	315